

健康企业巡礼

“健康5分钟”工间操,点燃全员健康活力

通讯员 刘伟强 孙路路 记者 徐喙



“来啦来啦,同志们开始做操了”“徐工专属工间操,现在开始”……不知不觉,“健康5分钟”工间操已经成了徐工挖机人日常工作的一部分。

徐州徐工挖掘机有限公司是徐州工程机械集团有限公司着力打造的“新拳头”产业板块,主要从事挖掘机械的研发、制造、销售、服务及租赁等业务,已成为中国挖掘机械行业的领军企业和国际一流品牌

的强有力竞争者。

2020年,面对新冠肺炎疫情的危机和大考,徐工集团董事长王民发起“全员体质健康工程”。两年来,徐工挖机扎实落地“全员体质健康工程”,深入践行“更健康,更美好”文化理念,全面提升职工体质健康水平。今年4月28日,集团第一套工间操面向全球正式首发,徐工挖机随后在全公司积极开展“健康5分钟”工间操专项行动,再掀“体质健康热潮”,持续打造健康企业。

每天抽出5分钟,工间操元气气跳跳

“徐工第一套工间操现在开始,原地踏步,走……”伴随着熟悉的旋律,徐工挖掘机“健康5分钟”工间操展示活动在7月的工厂元气开跳,选手们全力发挥、大放异彩,舒展流畅地展示着柔美与力量的碰撞。

“这次比赛既是对工间操活动开展成果的集中检阅,也是对广大职工良好精神风貌的展示,更是积极落地‘全民体质健康工程’的实际行动。”该公司事业部党委副书记、工会主席于爱军表示。

据介绍,为了让全体职工每天抽出时间参与锻炼,公司持续挖掘、创新特色做法,开展内容丰富、形式多样、参与度广的“5分钟工间操”特色活动,按照“因地制宜、全员覆盖”的原则,在车间生产区、办公室、活动区等各类安全适宜地点,利用班前班后会、午间等碎片化时间开展各具特色的工间操运动,只需5分钟,就可以让职工的身体得到充分的放松、舒展。

个性化定制,实现全员全覆盖

标准版、广播操版、舒缓版、活力版……徐工挖机根据不同岗位劳动者的工作特点,融入舞蹈、武术、游泳等多样元素打造徐工系列专属工间操,更富有趣味性和美观度,由易至难,全员皆可参与。整齐划一的动作,增强新鲜感和吸引力,让四肢和躯干得到全面、适量运动,缓解工作压力,展现徐工人的蓬勃朝气。

为了提升职工的参与黏性,激励机制

也是多元化的。大家发挥钉钉软件、微信平台、小程序等各自优势,开发专项行动,有每日打卡、动态点赞等线上管理系统,形成全流程标准化管控模式;建立专项行动评价指标体系,输出可量化的衡量标准,每月评选“最具活力”部室/工段5个,激发员工参与热情;举办“健康5分钟”工间操风采展示活动,评选“最佳组织奖”5个、“最具人气奖”3个。

体质健康常态化,打造钢铁版职工队伍

“现在同事们之间越来越融洽,搭班干活更顺畅了!”“特别是我们干电焊的,午休后进入工作状态会比较慢,所以生产再忙也要挤出几分钟让大家提提神,舒展一下筋骨。”生产一线员工纷纷地说。

“智能化的工厂,安全健康的生产环境,我们非常认可,也具有一定的推广意义。”在江苏省健康企业的复核评审会上,评审团对徐工挖机健康企业的创建工作和全员体质健康水平表示肯定。继成功入选徐州市第一批“职业健康示范企业”之后,徐工挖机再获2021年度“江苏省健康企业”。机械化替代让作业环境更加健康,新建餐厅让就餐氛围更加舒适,卫生间升级让丝丝温暖深入“神经末梢”……徐工挖机着力打造“健康车间”“花园工厂”,职工归属感不断增强,幸福指数持续攀升。

图说安康 电动车使用“七禁”

在我国,目前已有约3亿辆电动自行车。但由于电动车涉及的生产、销售、通行、充电、回收等环节还未形成有效监管合力,相关火灾、交通等各类事故持续攀升。以火灾为例,2018年全国发生电动车火灾3000余起,2021年就上升到1.8万余起,近5年还发生2起电动车引发的重大火灾,安全风险突出。防止电动车火灾,要做到以下这“七禁”——



禁购买不合格产品:一定要选购正规合格的电动车及配件。不合格的电动车、电池、电线、充电器,会增加火灾风险。



禁住宅内充电:严禁在公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口停放电动车或者为电动车充电。一旦起火,会阻断逃生通道,易造成人员伤亡。更不能把电池带回家充电。



禁飞线充电:线路磨损、老化、极端天气等情况,易酿成火灾。



禁擅自改装:擅自改装电池、加装音响、照明等,容易造成线路超负荷,引发火灾。



禁在易燃品附近充电:电动车充电时,要远离易燃易爆物品,以防电动车起火后火烧连营,造成更大的事故。



禁整夜充电:整夜充电且无人看管,一旦电池、电线等出现问题,极易引发火灾。尽量在白天充电,充满及时断电。



禁内部进水:电动车内部一旦进水,就有可能引起短路,从而导致车辆自燃等事故。

健康讲堂

年过40,做好这些事远离脑卒中

脑卒中是我国居民致死、致残的第一大原因,给家庭和社会带来了沉重负担。我们该如何远离脑卒中?平时生活中要注意些什么?听听南京市中西医结合医院专家们的建议——

注重家庭自测血压

高血压是引起脑卒中的最重要的危险因素之一。《中国卒中防治指南(2021年版)》提醒,除关注诊室血压外,还应关注患者动态血压、家庭血压、清晨血压等,并积极推荐家庭自测血压。

家庭血压监测在患者熟悉的家庭环境中进行,故可避免“白大衣效应”,而且可以评估患者血压的长期变异或降压治疗效果,有助于增强患者的依从性。家庭血压监测的高血压诊断标准为≥135/85mmHg,与

诊室血压的140/90mmHg相对应。

该院脑病科(神经内科)副主任医师张林介绍说,家庭血压监测前,最好向医生咨询一些注意事项。比如,测量时,捆绑袖带的手臂放在桌子上,上臂中点与心脏处于同一水平;每日早晚、晚测量血压,早上测量应在起床后1小时内、服用降压药之前进行,测量前不要吃早饭或剧烈运动;晚间血压测量应于晚饭后、上床睡觉前进行;每次测量应在坐位休息5分钟后,测量2~3次,间隔1分钟。

进行糖尿病筛查

糖尿病显著增加缺血性脑卒

中及颅内出血的风险,并且随着病史的延长,心脑血管病的风险逐年增加。因此,对2型糖尿病患者进行包括降血糖、降血脂、降压、抗血小板聚集等在内的综合治疗,可明显降低脑卒中事件的发生概率。

对糖尿病高危人群来说,尽早进行糖尿病筛查十分重要。而无糖尿病危险因素的人群也不能掉以轻心,建议在40岁时开始筛查。对于首次血糖筛查结果正常者,建议每3年至至少复查1次。有脑卒中危险因素的人群应定期检测血糖,包括测定糖化血红蛋白和行口服葡萄糖耐

量试验,尽早识别糖尿病和糖尿病前期。

一般体检的都是空腹血糖,该院内分泌科主任张永文建议,体检的时候可以做一个餐后血糖和糖化血红蛋白的筛查。至少有60%的糖尿病患者是餐后血糖先升高,当疾病进展到一定阶段后会表现为空腹血糖升高。

定期做颈动脉彩超筛查

脑卒中危险因素包括高血压、血脂异常、糖尿病、心房颤动、吸烟史、明显超重或肥胖、缺乏运动和脑卒中家族史,“沾上”三个及以上的危险因

就成功完成了手术。患者术后感觉良好,目前恢复不错,预计再过几个月可以进行第二次手术。

据了解,无导线起搏器是起搏领域的重大突破,此类起搏器无需经静脉植入电极导线,避免了患者上腔静脉狭窄的切实问题。新一代的Micra AV无导线起搏器,不但继承了第一代无导线起搏器的所有优点:比如体积仅有维生素胶囊大小,重量仅约2克,兼容1.5 T/3.0 T全身磁共振扫描检查,还通过算法革新,能智能感知心房信号,实现生理性的房室同步起搏,改善患者的心功能。同时,无须在皮下制作囊袋,因此不影响外观,不存在囊袋感染等严重问题。患者在植入后几乎感觉不到起搏器的存在,很大程度上提升了患者的治疗体验。

吴翔

中大医院心血管内科主任马根山教授介绍,心力衰竭诊治的热点与进展是本次大会亮点之一,他指出,心力衰竭是所有心血管疾病到最后阶段的体现形式,冠心病、瓣膜性心脏病,心肌炎,心肌病等都会导致心衰。特别是随着人口老龄化趋势更加明显,老年性瓣膜病发病越来越多。

马根山教授把心脏瓣膜比喻成心脏里面的几道门,随着年龄的增大,这门也随之老化,出现门关不严的情况。心脏瓣膜有“四道门”,主要包括主动脉瓣、二尖瓣、三尖瓣、肺动脉瓣,其中主动脉瓣如同一扇“大门”,如果年久失修,突然有一天打不开,则可能会造成猝死等急性心脏事件发生。马根山教授介绍,之前曾接诊过一例主动脉瓣狭窄患者,没有听取医生建议进行科学规范治疗,2个月后来不幸消息。

对于老年心脏瓣膜病的治疗,以前需要开刀进行换瓣手术,但很多高龄老人因多病缠身,难以耐受外科手术。近年来,中大医院心血管内科致力于老年心脏瓣膜病的介入微创治疗,可采用经导管进行主动脉瓣膜置换,这也是中大医院从2014年以来开展的特色技术。对于二尖瓣反流、三尖瓣反流也可通过介入微创手术进行修补,让高龄患者通过微创手术方式获得新生,提高晚年生活质量。

记者 徐喙 通讯员 刘敏 程守勤

安全隐患随手拍 举高车缺少轮挡

存在隐患 现场正在作业的举高车未使用轮挡,可能导致车辆溜车。

整改建议 立即用轮挡挡住车轮。

整改情况 现场指出问题后立即整改。

扬子石油化工有限公司 胡苏 (江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)



前沿新知 “新技术”解决患者“老问题”

近日,南京鼓楼医院徐伟主任的团队成功完成了首例新一代无导线起搏器Micra AV植入手术。此举标志着南京鼓楼医院心血管内科心律失常介入诊疗技术实现了在无线起搏治疗领域的升级再突破。

8月3日,南京鼓楼医院接诊了一位53岁女性患者,该患者10年前因病态窦房结综合征于外院植入传统双腔埋藏式起搏器,但术后第5年时该患者反复出现面部、颈部及上肢水肿症状,考虑为上腔静脉狭窄,辗转多家医院求医,但均未能彻底解决患者的苦恼。患者慕名来

到南京鼓楼医院,在分析了患者情况和充分考虑患者及其家属意愿后,徐伟主任医师、蓝荣芳副主任医师等团队专家们为患者量身定制了缜密的治疗方案:第一步,采用最新一代Micra AV无导线起搏器进行植入;第二步,移除该患者原有经静脉起搏系统,改善患者上腔静脉狭窄问题,以期有效改善患者的症状、减轻患者的苦恼。

手术在局部麻醉下进行,通过股静脉穿刺,将起搏器通过导管植入到胸腔内部,凭借着无导线起搏器植入的丰富经验,徐伟主任医师团队仅耗时30分钟

医线传真 气温下降时,警惕心脏“受伤”



气温下降,迎来凉爽秋季的同时,也让高血压患者的血压波动风险增加,容易诱发心血管意外。近日,第20届心脑血管重建暨急性冠脉综合征诊治进展研讨会在南京召开,东南大学附属中大医院的专家们提醒,季节变化时,更要注意科学管理血压,防止心脏“受伤”。

中大医院心血管内科副主任汤成春教授介绍,高血压病人本身一天之间的血压就有波动,伴随着现在天气由热变冷,再加上工作、情绪等诱因,血压可能在短时间内从140/90mmHg一下子蹦到200mmHg,发展成高血压急症,如果

伴有头疼、呕吐,就叫高血压脑病了,会引起中风。如果血压特别高,大血管也容易破裂,引发主动脉夹层。

汤成春提醒,季节变换时高血压患者要密切监测血压变化,根据医嘱调整用药;建议进行跑步、游泳等有氧运动,但是要注意循序渐进,秋冬季最好等太阳出来暖和后再进行户外锻炼;有高血压等高危因素人群,平时常备硝酸甘油等急救药物。需要注意的是,血压不是降得越快越好,“原本血压很高的,如果一下子降到标准值,血压像坐过山车,血管承受不住,要崩掉的。”

专家特别指出,高危因素人群如果在运动或者爬楼后,出现胸口不舒服、喘不过气等情况,需警惕劳累性心绞痛;若出现心脏压塞感,感觉胸口被石头压着,或者感觉被人使劲抱住喘不开气,要引起重视,赶紧就诊,如果等到真正胸痛,那可能就已经是心肌梗死,因此早干预、早就医、早发现、早治疗非常重要。